# MLADI I ALKOHOL

Diana Uvodić-Đurić, dr.med.
specijalist školske medicine



AUTONOMNI CENTAR - ACT

# MLADI I ALKOHOL

Diana Uvodić-Đurić, dr.med.
specijalist školske medicine

AUTONOMNI CENTAR - ACT

Izdavač: AUTONOMNI CENTAR - ACT
Grafičko oblikovanje: Nikola Hrženjak, ACT Printlab d.o.o., Čakovec
Ilustracije: Gabrijela Sklepić, www.openclipart.org, www.bluevertigo.com.ar
Lektura: Irena Gomezelj
Naklada: 400 kom
Tisak: Printex, Čakovec
Financijska potpora: Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

Prosinac 2007., Čakovec



# Alkohol ili "narodna droga"

**Iako nije previše uobičajeno, priču o alkoholu započet ćemo objašnjenjem o pojmu alkohola kao o najstarijem i najraširenijem sredstvu ovisnosti, tj. legalnoj, kućnoj ili narodnoj drogi.**
Naime, **droga** je svako sredstvo u krutom, tekućem ili plinovitom stanju koje unošenjem u organizam dovodi do tjelesnih ili duševnih promjena.
**Psihoaktivne droge** su one koje djeluju na mozak i mogu mijenjati mišljenje, osjećaje i ponašanje onoga koji ih uzme.
Pijenjem alkohola mijenja se raspoloženje, osjećanje i ponašanje čovjeka, dakle, alkohol svakako djeluje kao opojno sredstvo i njegovo korištenje može imati ozbiljne posljedice po fizičko i psihičko zdravlje osobe koja pije.



## Zašto nije popularno govoriti o štetnosti alkohola?

1. Alkoholna industrija svakodnevno ulaže velika sredstva u promidžbu pijenja alkoholnih pića i velikim medijskim kampanjama uvjerava javnost da alkohol nije štetan, te da je njegovo korištenje zapravo korisno.
Misleći samo na svoj profit, poruke o tome da je alkohol čak i koristan svakodnevno se odašilju u javnost, a nerijetko su takve poruke usmjerene upravo prema mladima.
2. Pijenje alkohola u svim prigodama sastavni je dio naše tradicije i „kulture".
Alkohol je prisutan i u prigodama kad se slavi i u prigodama kad se žaluje, a jako je teško mijenjati uvriježene stavove i navike sveukupnog društva.

Zato je i u radu na prevenciji ovisnosti lakše ljude uvjeriti u štetno djelovanje cigareta i naročito ilegalnih droga, a puno teže uvjeriti ih da šteta koju izaziva pijenje alkoholnih pića višestruko

premašuje štetu izazvanu zlouporabom npr. ilegalnih droga.

Dakle, ne postoje alkoholna pića koja nisu štetna, a stupanj njihove štetnosti ovisi o količini i koncentraciji alkohola koji sadrže.

**Male količine alkohola manje su štetne, veće količine alkohola više su štetne.**




# Iz povijesti

Povijest pijenja alkoholnih pića stara je gotovo koliko i povijest čovjeka jer su ljudi vrlo rano primijetili da i male količine alkohola djeluju na duševno stanje čovjeka i mijenjaju njegovo ponašanje.
Postojeći arheološki nalazi govore da su ljudi već prije 30 000-40 000 godina proizvodili i pili alkoholna pića od meda, mlijeka, voća i žitarica .
Smatra se da je vinogradarstvo i selektivan uzgoj grožđa u svrhu proizvodnje vina započelo u planinama između Crnog i Kaspijskog mora (6000 - 4000. g. prije Krista).
Vino i ostala fermentirana pića pili su se i u vrijeme egipatskih faraona, a i stari Grci i Rimljani bili su poznati kao uživaoci vina.
U različitim povijesnim periodima alkoholnim pićima pripisivala se i različita uloga (prehrambena, zdravstvena, religijska, kulturalna, itd.), a vrlo brzo su ljudi shvatili da alkohol ima i niz štetnih djelovanja, tako da neke civilizacije i zabranjuju njegovo konzumiranje.
Muhamed npr. svojim sljedbenicima u Kuranu zabranjuje konzumiranje alkoholnih pića.
Mojsije: „Vino i silovito piće nemoj piti ti ni sinovi tvoji s tobom. To neka ti je uredba vječna s koljena na koljeno."
Prema Bibliji vino je dar Božji kao i svi plodovi zemlje, ali može voditi u pijanstvo i idolopoklonstvo. „Neumjerenost u vinu, pijanstvo, izlaže čovjeka ruglu i sramoti, pijan čovjek gubi obraz, vlast nad sobom, zaboravlja naum Božji (Iz 5,12), nagrđuje u sebi sliku Božju, napušta potrebnu budnost i put spasenja, ostaje izvan gozbe kraljevstva nebeskog (Mt 24, 45-51; 1. Kor 5,11).
Alkoholu je ime dao Paracelsus u 16. stoljeću prema arapskoj riječi „al-kuhl" što u prijevodu znači jako fin.

1606. god. Engleski Parlament donio je odluku o sprečavanju odbojnog i gnjusnog grijeha pijanstva.
1906. god. u SAD donesen je zakon koji regulira obavezno označavanje proizvoda koji u sebi sadrže alkohol, kokain, kanabis i opijate.
1917. u SAD- u je objavljen Zakon o prohibiciji koji stupa na snagu od 1920. godine, a rezultira protuzakonitom, ilegalnom trgovinom alkohola.



# Malo kemije

Alkoholna pića sadrže u sebi etilni alkohol ili etanol (špirit ili žesta) čija je kemijska formula $C_2H_5OH$ .
Etanol je bezbojna, bistra, lako zapaljiva tekućina, karakterističnog mirisa i okusa čije je vrelište 78,4 °C. Miješa se s vodom u svakom omjeru uz kontrakciju volumena.
Dobiva se vrenjem otopine šećera uz pomoć kvasca.
Kvasac stvara kompleks enzima koji razgrađuju prirodne šećere na etilni alkohol i ugljični dioksid.
Etanol se izdvaja destilacijom.
Još je u 13. stoljeću papin liječnik Alderatti destilacijom dobio 90% -tni alkohol.
Jakost alkoholnih pića određuje se prema koncentraciji etanola koju sadrže.

## Primjena alkohola

Izvana služi spiritus dilutus (70% vol.) kao antiseptik, za čišćenje kože ili nekih drugih površina.
U prošlosti se etilni alkohol koristio i u druge medicinske svrhe, no u današnje vrijeme nije opravdano korištenje alkohola u liječenju, jer postoje drugi, puno efikasniji, a manje štetni preparati.

## Vrste alkoholnih pića

**Pivo** – proizvodi se fermentacijom iz zrna ječma (3-7% alkohola).
**Vino** - proizvodi se fermentacijom voća (najčešće grožđa), a sadrži od 12 do čak 20% alkohola.
**Žestoka pića** – nastaju destilacijom vina, sadrže od 40-50% alkohola.

# Sudbina alkohola u tijelu

Alkohol u želucu uzrokuje hiperemiju i pojačanu sekreciju što zapravo ubrzava resorpciju te se brzo resorbira iz želuca i krvlju dolazi u sve dijelove tijela.
Resorpcija alkohola moguća je i preko pluća i kože, ali radi se o neznatnim količinama ili je potrebna duža izloženost.
Iz želuca se brzo resorbira i dolazi u krv, zatim u mozak na kojega djeluje opojno.
**Resorpcija je brža ako:**

- ako se piju koncentrirana pića
- ako se pije na prazan želudac (maksimalna koncentracija u krvi postigne se za 10-20 min.)
- ako se piju topla pića
- ako se pije brzo
- uz ugljični dioksid i bikarbonate (pjenušci)
- kod ljudi s težom ozljedom glave i oboljenjima jetre
- kod određenih genetskih poremećaja.

**Kad jednom dospije u krv, alkohol se uvijek razgrađuje istom brzinom i na to se ne može utjecati, zato su jako opasna brza ispijanja velikih količina alkohola i posljedično trovanje alkoholom.**
98% alkohola razgradi se u jetri, ostatak se izlučuje mokraćom i izdahnutim zrakom, te znojenjem.

Resorpcija alkohola u organizmu je jako brza, ali za razliku od resorpcije, za razgradnju treba puno više vremena.
**Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva jetri treba najmanje 1 sat!**





**Za dvije čaše piva potrebna su 3 sata.**
**Za tri čaše piva potrebna su 4 sata.**
**Za četiri čaše piva potrebno je 6 sati.**
**Za pet čaša piva potrebno je 8 sati!**

Mnogi ljudi misle da je dovoljno malo odspavati ili popiti nekoliko kava da bi se otrijeznili. Zbog takvog pogrešnog stava vrlo su česte nesreće, pogotovo u prometu jer vozač motornog vozila koji je bio u pripitom stanju i nakon toga samo kratko odspavao pa nastavio voziti, ima u krvi još uvijek visoku razinu alkohola i lako može uzrokovati prometnu nesreću nekom svojom krivom procjenom.

Nakon resorpcije, alkohol se nalazi u krvi u najvećoj koncentraciji oko jedan sat nakon uzimanja, a nakon toga se razgrađuje.
Važno je spomenuti da je koncentracija alkohola u cerebrospinalnom likvoru (moždana tekućina) veća nego u krvi!!!

# Djelovanje

Nakon prethodne stimulacije zapravo umanjuje radnu snagu mišića. Budući da otklanja osjećaj umora pijanom čovjeku, čini mu se da može izdržati veće napore, a zapravo mu je efikasnost jako umanjena. Dakle, ne alkohol i treninzi!!!

Već male količine alkohola ubrzavaju rad srca - oprez kod fizičkih napora!!!
Veće količine alkohola toksične su za srčani mišić i značajno usporavaju njegov rad.
Etanol širi krvne žile u koži i mozgu, a kontrahira ih u trbuhu pa toplina odlazi iz unutrašnjosti tijela na površinu te čovjek ima lažni osjećaj topline.
Budući da veće količine alkohola inhibiraju centar za termoregulaciju, pijan čovjek se lako i često smrzne.
Alkohol podražuje centar za disanje, a pojačava i diurezu (mokrenje).
Kao posljedica jednokratnog uzimanja veće količine alkohola javlja se AKUTNO PIJANSTVO.



# Stadiji djelovanja alkohola

LAGANA OBUZETOST:
do 0.5 promila – veselo raspoloženje, osjećaj da brže misli, a zapravo su usporeni refleksi i smanjena oštrina vida
PIPITO STANJE:
od 0,5 do 1.5 promila – popuštaju moralne kočnice, osoba je slobodnijeg ponašanja, usudi se reći i napraviti ono što se trijezna ne bi usudila
PIJANO STANJE:
od 1.5 do 2.5 promila – osoba je vidno pijana, neusklađenih pokreta, otežanog kretanja, otežanog govora, velikih i naglih oscilacija raspoloženja.
TEŠKO PIJANO STANJE:
od 2.5 do 3,5 promila - javlja se pospanost, agresivnost, teško disanje, povraćanje, nekontrolirano mokrenje i defekacija
NESVJESNO STANJE:
od 3.5 do 5 promila

VEĆ IZNAD 3 PROMILA ALKOHOLA U KRVI ČESTO SE JAVLJA NESVJESNO STANJE. POGOTOVO KOD MLAĐIH OSOBA TAKVO NESVJESNO STANJE MOŽE BITI UVOD U ALKOHOLNU KOMU KOJA NERIJETKO ZAVRŠAVA SMRĆU.

Smrt u alkoholnoj komi događa se zbog paralize centra za disanje, ugušenja povraćenim sadržajem, ozljeda glave i drugih prikrivenih komplikacija uzrokovanih pijanstvom, naročito često zbog konzumiranja alkohola u kombinaciji s drugim sredstvima ovisnosti.
Alkohol će na svaku osobu drugačije djelovati.
Ista količina popijenog alkoholnog pića izaziva različite stupnjeve alkoholiziranosti svakog čovjeka ponaosob, ovisno o spolu, težini, radu probavnih organa, trenutnom stanju, čak i raspoloženju, dobu dana itd. **Dakle, ne postoji pravilo koliko se smije popiti da se ne manifestira obuzetost alkoholom, kod nekoga pijanstvo izazovu već vrlo malene količine alkohola.**

U prosjeku, kada osoba popije 10 g alkohola (a to je količina koja se nalazi u 0,3 dl žestokog pića ili u 1 dl vina ili u 2,5 dl piva) u krvi će imati:

- muškarac težine 75 kg - 0,2 promila alkohola
- žena težine 60 kg - 0,3 promila alkohola

# Koliko ljudi piju?

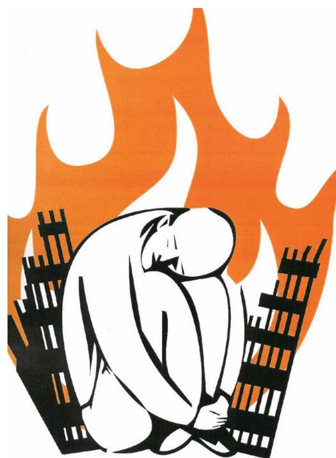
Procjena se vrši prema potrošnji alkoholnih pića po glavi stanovnika te prema broju umrlih od ciroze jetre. Hrvatska je prema jednoj i drugoj procjeni visoko iznad europskog prosjeka.

U Hrvatskoj je zabilježeno oko 250 000 alkoholičara te posredno dolazimo do podatka da zbog posljedica prekomjernog pijenja trpi više od 1 milijun ljudi. Procjenjuje se da je 7,5 % odraslih osoba ovisno o alkoholu, tj. oko 4 % žena i 10 % muškaraca.
Prema podacima HZJZ u 2004. godini bolnički je liječeno 8.637 osoba zbog problema s alkoholom s prosječnim trajanjem hospitalizacije 22.5 dana.
To naravno ni blizu nije sve jer se alkoholičari liječe i zbog drugih bolesti koje nastaju kao posljedica alkoholizma (ciroza jetre, pankreatitis, itd.) i zapravo svaki četvrti bolnički krevet zauzima osoba koja se liječi zbog neke alkoholom uzrokovane bolesti.
Alkoholizam je uzrok raspada oko trećine brakova.
Očekivano trajanje života alkoholičara je od 10 do 12 godina kraće.
Stopa smrtnosti alkoholičara je 2.5 puta veća od prosjeka.



**U Europi postoje tri alkoholne tradicije:**

- vinski pojas (Mediteran)
- pivski pojas (Srednja Europa)
- rakijski pojas (Skandinavske zemlje, Poljska, Rusija)



# Zašto ljudi piju alkohol ?

Uz to što je pijenje alkoholnih pića kod nas usađena navika i ustaljen obrazac ponašanja u raznim prilikama, mnogi pronalaze svoje razloge i motive zašto posežu za čašom. Neki od navedenih razloga su i:

- Poboljšava im se raspoloženje.
- Bijeg iz nepodnošljive životne situacije.
- Usamljena osoba misli da će tako biti manje usamljena.
- Kod već razvijene navike pijenja, piju da bi izbjegli apstinencijsku krizu.

**S obzirom na korištenje alkoholnih pića ljudi se dijele na:**

- apstinente ili nepilce koji ni u jednoj prilici ne konzumiraju alkohol
- umjerene potrošače koji piju alkohol u nekim prigodama, rjeđe ili češće i misle da su u stanju kontrolirati svoje pijenje
- alkoholičare, tj. ovisnike o alkoholu, ljude koji imaju potrebu piti svaki dan i ne mogu kontrolirati količinu alkohola koju će popiti
- nepovratne alkoholičare, tj. one kod kojih su nastupila nepovratna psihoorganska oštećenja zbog pretjeranog pijenja

## JEDNOSMJERNI PROMET S OBALE DRUŠTVENIH POTROŠAČA NA OBALU ALKOHOLIČARA

„Ovisnici i umjereni pilci stoje na dvije obale razdvojene rijekom a povezane mostom.
Preko mosta odvija se velik promet, ali samo u jednom smjeru: od obale društvenih potrošača do obale alkoholičara. Do sada nije poznat drugi smjer. I jedni i drugi, međutim, razmišljaju na način koji njima odgovara.
Umjereni pilci misle da nikada neće stići na onu drugu obalu, a alkoholičari misle da nikada nisu ni prešli most.
Teško je društvenom potrošaču približiti mišljenje da je njihovo pijenje rizično ponašanje i da je jednom nogom već na mostu, a alkoholičaru da mora prijeći dosta nizvodno da nađe obale nepijenja - apstinencije.„

Branko Lang

# Štetni učinci alkohola

Nakon resorpcije u želucu alkohol vrlo brzo putem krvi dolazi do svih stanica ljudskog tijela i na njih štetno djeluje. Prekomjerno pijenje uzrokovat će brojna organska oštećenja i duševne poremećaje.



## Oštećenje živčanog sustava

- odumiranje moždanih stanica u kori mozga te posljedično moralno, umno propadanje, promjena osobnosti, nekritičnost, zaboravljivost
- oštećenje malog mozga: smetnje ravnoteže i drhtanje prstiju
- oštećenje perifernih živaca (polineuropatija): nesiguran hod, grčevi u potkoljenicama, gubitak osjeta, paraliza
- oštećenje vidnog živca, slabovidnost i gubitak središnjeg vida



## Oštećenja probavnog sustava

1. Usna šupljina: češće se javlja karijes i paradontoza (propadanje zubnog mesa), a kod alkoholičara je primijećena i veća učestalost karcinoma jezika, grla i grkljana.

2. Jednjak: česte upale sluznice, slabost donjeg sfinktera i refleksni

ezofagitis, a 5 puta se češće javlja karcinom jednjaka nego u osoba koje ne piju.
3. Želudac i crijeva: najčešće se javlja gastritis i oštećenje sluznice želuca i crijeva pa su uobičajena jutarnja povraćanja i mučnine kod alkoholičara.
4. Ciroza jetre: najpoznatija i vrlo česta komplikacija alkoholne bolesti jetre, često letalnog ishoda, naročito kod mlađih žena Kod alkoholičara je i učestalije javljanje karcinoma jetre.
5. Alkoholni pankreatitis: opasna upalna bolest gušterače, česta komplikacija alkoholizma

## Oštećenje srčano-žilnog sustava

Alkohol izravno oštećuje srčano-žilni sustav, a zbog nedostatka vitamina B 1 javlja se alkoholna kardiomiopatija (oštećenje srčanog mišića).
Alkoholičari češće boluju od bolesti visokog krvnog tlaka (hipertenzije).

## Oštećenje kože

Kod dugotrajnog uzimanja alkohola javlja se plavkasta boja lica zbog proširenja malih vena lica, naročito na nosu i obrazima, a posebno je to izraženo na hladnoći (facies aethylica).
Pelagra (bolest kože izazvana nedostatkom vitamina grupe B, nikotinske kiseline i nikotinamida) češće se javlja kod alkoholičara.
**Tuberkuloza** se često javlja kao komplikacija alkoholizma.
Oštećenje reproduktivnog sustava i poremećaj seksualnih funkcija:
Alkohol pojačava spolni nagon, ali smanjuje spolnu moć (snižava sposobnost erekcije). Dugotrajna upotreba dovodi do nepovratnog propadanja tkiva testisa i smanjenja fertilne sposobnosti muškarca.
Kod žena često je uzrok promiskuitetnom ponašanju, a u trudnoći često uzrokuje spontane pobačaje.
Trudnice koje prekomjerno konzumiraju alkohol često rađaju djecu s oštećenjima (alkoholni fetalni sindrom) koji uključuje i mentalnu retardaciju djeteta.

## Duševni poremećaji

Pretjerano konzumiranje alkohola dovodi do **trajnih poremećenih međusobnih odnosa** u obitelji, na poslu i komunikaciji s prijateljima. Česte su neobjašnjive promjene raspoloženja, nervozno i grubo reagiranje. Kod alkoholičara se često javlja i **depresija** koju on ne prepoznaje pa simptome lošeg raspoloženja, tuge i bezvoljnosti „liječi“ alkoholom, što još više pogoršava depresiju.
**Bolesno pijano stanje** ozbiljan je duševni poremećaj suženja svijesti, nemira i agresivnosti.
**Delirium tremens** je najčešća alkoholna psihoza, a u akutnom stanju javljaju se psihomotorni nemir, strah, potpuna dezorijentacija u vremenu i prostoru, te karakteristične halucinacije sitnih životinjica ili insekata („bijeli miševi“). U 10 % slučajeva je smrtonosan.
**Korsakovljeva psihoza** obilježena je najprije djelomičnim, a poslije potpunim gubitkom pamćenja, te bježanjem u izmišljenu stvarnost.
**Psihoza ljubomore** češća je kod muškaraca, a povezana je s vrlo čestom impotencijom kod kroničnih alkoholičara.

# Alkoholizam

Alkoholizam je jedna od najraširenijih bolesti ovisnosti koja se iskazuje vladanjem koje uključuje potrebu za alkoholom i slabu kontrolu pijenja uz razvoj ovisnosti, te pojavu zdravstvenih oštećenja i socijalnih poteškoća.

## Faze alkoholizma

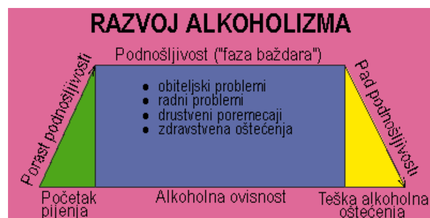
**1. Faza društvene potrošnje**
Organizam se privikava na alkohol. Ponavljanim pijenjem sve se više povećava količina alkohola potrebna da bi se osjetio isti učinak.

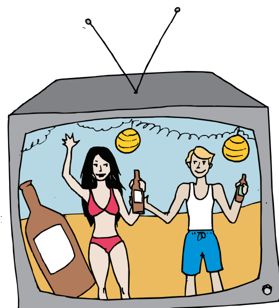
**2. Faza alkoholizma**
Obilježena je prestankom rasta podnošljivosti, to je tzv. faza baždara, a karakterizirana je stalnom potrebom za pijenjem kako bi se izbjegla apstinencijska kriza.

**3. Faza nepovratnih oštećenja**
Obilježena je padom tolerancije, tj. podnošljivosti alkohola.
Alkoholičaru je na kraju dovoljna jedna čaša da se potpuno opije. Ova faza karakterizirana je brojnim tjelesnim, duševnim i socijalnim simptomima propadanja alkoholičara.

# Jelinekov trapez

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije alkoholičar je:
"...osoba koja duže i prekomjerno pije alkoholna pića, kod koje se razvila ovisnost o alkoholu i koja pokazuje najčešće poremećaje ponašanja te dolazi do oštećenja duševnog i tjelesnog zdravlja i gospodarskog stanja. U pojam alkoholičara uključuje se već i onaj tko pokazuje početke poremećaja u tom smislu."





# Liječenje alkoholizma

- Medikamentozno (nema specifičnog lijeka, daju se lijekovi za smirenje, vitamini i druga sredstva za liječenje pratećih bolesti, tetidis koji zbog kemijske interakcije s eventualno popijenim alkoholom sprečava alkoholičara da započne piti).
- Psihoterapijsko (grupna i individualna psihoterapija) - smatra se da alkoholizam nije bolest pojedinca nego cijele obitelji pa se provodi i obiteljska terapija.
- Socijalno medicinsko – vrlo je važno ponovno socijalizirati liječenog alkoholičara, tj. pomoći mu da obnovi narušene odnose u obitelji, na poslu i svojoj drugoj životnoj okolini.

Suvremeni pristup liječenju alkoholičara sve manje se oslanja na dugotrajno i skupo bolničko liječenje. Sve više se uočava važnost rehabilitacije alkoholičara u njegovoj obiteljskoj i radnoj sredini pri čemu sve veću ulogu dobivaju klubovi liječenih alkoholičara kao udruge samopomoći.

**Klubovi liječenih alkoholičara** su neprofitabilne udruge, višeobiteljske zajednice, grupe samopomoći koje pomažu bivšem alkoholičaru u održavanju apstinencije, uspostavljanju povoljnijih odnosa u njegovoj obitelji i široj društvenoj zajednici.

U terapiji ovisnosti lijekovi imaju tek pomoćnu ulogu, važno je postići dobar odnos između apstinenta, njegove obitelji, njegovog liječnika i terapeuta i ostalih članova grupe samopomoći.

KLA obiteljskom terapijom postižu i do 60 % apstinencije članova tijekom prve godine liječenja, a gotovo 40 % apstinira pet godina od početka liječenja.

U Hrvatskoj je u izradi Nacionalna strategija borbe protiv alkoholizma, a KLA su spomenuti kao jedan od nositelja aktivnosti i programa.

U Hrvatskoj djeluje oko 170 KLA, od toga u Međimurju 7.

## Europska povelja o alkoholu

- Svi ljudi imaju pravo na zaötitu obitelji, zajednice i radne sredine od incidenata, nasilja i drugih negativnih posljedica uporabe alkohola.

- Svi ljudi imaju odmalena pravo na vjerodostojnu i cjelokupnu obaviještenost i poduku o posljedicama pijenja alkohola na zdravlje, obitelj i društvo.
- Sva mladež, djeca i adolescenti, imaju pravo odrasti u sigurnoj sredini, slobodnoj od negativnih posljedica pijenja alkohola i biti zaštićeni od promidžbe alkoholnih pića.
- Svi ljudi koji rizično prekomjerno piju alkohol, kao i članovi njihovih obitelji, imaju pravo na dostupnu skrb i liječenje.
- Svi ljudi koji ne žele piti alkohol, ili koji to ne mogu iz zdravstvenih ili drugih razloga, imaju pravo da ih se ne nagovara na pijenje alkoholnih pića. I treba ih pomagati u njihovom apstinencijskom ponašanju. (Pariz, 1995.)

# CAGE UPITNIK

Posljednjih je godina u zapadnom svijetu vrlo popularan i jednostavan upitnik za samodijagnostiku alkoholizma, pojednostavljeni CAGE upitnik. (Ewing J. A., Detecting Alcoholism: The CAGE questionnaire, Journal of the American Medical Association, 252:1905 1907, 1984.)
Sam izraz CAGE dolazi od početnih slova četiri riječi, koje stoje umjesto četiri pitanja na koje se traži odgovor:

**Cut down** (smanjiti). Jeste li u posljednje vrijeme razmišljali o potrebi smanjenja vlastitog pijenja?

**Annoyed** (ometan). Jeste li se u posljednje vrijeme osjećali ometani primjedbama iz okoline o vašem pijenju i preporukama da smanjite ili napustite pijenje?

**Guilty** (kriv). Jeste li u posljednje vrijeme imali osjećaj krivnje u vezi s vašim pijenjem?

**Eye opener** (otvarač za oči). Jeste li pili alkoholno piće rano ujutro da biste popravili raspoloženje i mogli početi uobičajeni posao?

Na osnovu iskustva možemo reći da ako osoba srednje dobi potvrdno odgovori samo na dva od gornjih pitanja, riječ je o tzv. problemskom potrošaču ili alkoholičaru, dok je u mlađim dobnim skupinama indikativan samo jedan pozitivan odgovor.

## SAMODIJAGNOSTIKA ALKOHOLIZMA

# TEST DVADEST PITANJA

Gubite li od radnog vremena zbog pijenja?

Kvari li pijenje vaš obiteljski život?

Pijete li zbog sramežljivosti u društvu?

Oštećuje li pijenje vaš ugled?

Jeste li ikada osjećali kajanje poslije pijenja?

Jeste li došli u financijske poteškoće zbog pijenja?

Krećete li se u manje vrijednom društvu ili okolini kad pijete?

Slabi li pijenje vašu skrb za obitelj?

Jesu li vaše ambicije oslabile otkad pijete?

Težite li za alkoholnim pićem u određeno doba dana?

Poželite li piće i ujutro nakon pijenja prethodnog dana?

Izaziva li pijenje u vas smetnje sna?

Je li vaša produktivnost oslabila otkad pijete?

Ugrožava li pijenje vaš posao ili djelatnost?

Pijete li da biste izbjegli brige ili neprilike?

Pijete li sami?

Jeste li ikada potpuno izgubili sjećanje na vrijeme dok ste pili?

Jeste li se liječili zbog pijenja?

Pijete li da osjetite samopouzdanje?

Jeste li bili hospitalizirani radi pijenja?

**Pozitivan odgovor makar na jedno pitanje shvatite kao upozorenje, jer bi se moglo raditi o alkoholizmu. No, pozitivan odgovor na dva pitanja ukazuje da su svi izgledi da ste alkoholičar. Pozitivni odgovor na tri i više pitanja ukazuje na sigurni alkoholizam.**

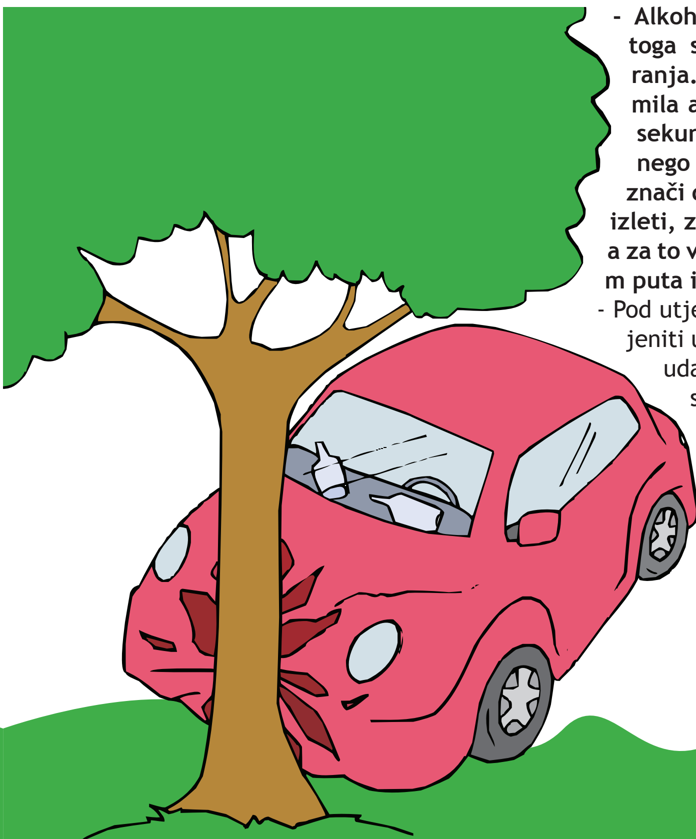
# Alkohol i promet

Od ukupno 608 osoba koliko ih je 2004. god. smrtno stradalo u prometu, njih 20.6% bilo je pod utjecajem alkohola. Od toga je bilo 328 stradalih vozača (pod utjecajem alkohola njih 25.6%).
Teško ozlijeđenih u prometnim nesrećama pod utjecajem alkohola bilo je 15.2%, a lakše ozlijeđenih pod utjecajem alkohola 8.23%.

U nesrećama sa samo materijalnom štetom, od ukupnog broja sudionika njih 4.64% bilo je pod utjecajem alkohola.
Zašto je to tako?
Već i kod malih količina alkohola u krvi vozač ima teškoće u vožnji, ali ih najčešće nije svjestan jer mu alkohol daje lažni osjećaj sigurnosti pa precjenjuje svoje, zbog alkohola zapravo smanjene, sposobnosti.

**- Alkohol usporava reflekse i zbog toga se produžava vrijeme reagiranja. Npr. osobi koja ima 0.8 promila alkohola u krvi treba oko 0,5 sekundi više vremena za reakciju nego potpuno trijeznoj osobi, što znači da će ako mu pred auto netko izleti, zakočiti pola sekunde kasnije, a za to vrijeme će prijeći dodatnih 10 m puta i neće moći izbjeći nesreću.**

- Pod utjecajem alkohola teže je procijeniti udaljenost, predmeti izgledaju udaljenije nego što su u stvarnosti.
- Teže se podnose noćna zasljepljenja svjetlima ostalih sudionika u prometu.
- Alkohol smanjuje vidno polje, osoba vidi kao da je u tunelu.



# Mladi i alkohol

Alkohol je prvo sredstvo ovisnosti koje mladi probaju i s kojim se najčešće prvi put susretnu u obiteljskom domu gdje im alkohol nerijetko bude i ponuđen nagovorom roditelja ili druge rodbine.
Vrlo su alarmantni statistički podaci koji govore o sve ranijem početku pijenja i prvih opijanja kod mladih.

**Prema ESPADOVOM istraživanju od 2003. god:**
**Hrvatska je među 12 zemalja u kojima mladi piju više nego prije 4 godine, nalazimo se na 8. mjestu između 35 zemalja.**
**Značajan je porast prekomjernog pijenja kod djevojaka. (Sličan porast zabilježen je još u Bugarskoj, Latviji, Rusiji i Italiji.)**

| Pijenje u posljednjih 12 mj. | 1999. | 2003. |
|---|---|---|
| Hrvatska | 73% | 82% |
| ESPAD prosjek | 83% | 83% |
| Pijanstvo u posljednjih 12 mj. | | |
| Hrvatska | 40% | 48% |
| ESPAD prosjek | 52% | 53% |

Djevojčice piju 10 puta češće nego prije 8 godina, a dječaci dva puta više.
Kontinuirani porast pijenja među mladima:

**Adolescencija** je vrijeme burnih psihičkih i fizičkih promjena u mladom čovjeku koji se ponaša kao dijete, a traži da ga se tretira kao odrasloga, pri čemu dominira jaka nestabilnost.

## Osobitosti pijenja mladih:

- kombiniranje više vrsta alkoholnih pića ili pijenje s drugim psihoaktivnim supstancama
- pijenje u posebnim emocionalnim stanjima (radost, tuga, bolest)
- brzo ispijanje alkoholnih pića u “rundama” ili čak takmičenje u tome
- pijenje na prazan želudac
- pijenje alkohola da se utoli žeđ
- pijenje više dana bez pauze
- neobaziranje na moguće posljedice
- pijenje radi postizanja nekog efekta, npr. smanjenja treme

# Što mladi navode kao razloge zašto piju:

- Roditelji premalo kontroliraju, a alkohol je vrlo dostupan i jeftiniji od soka.
- Na zgodan se način reklamira pijenje alkohola, a misli se da u 7. razredu “nije više fora samo pušiti”, popularan si ako piješ.
- Alkohol ih opušta, “lakše se upucavaju komadima”, lakše podnose roditeljske kritike.
- Piju i drugi, ne žele biti različiti.
- Nemaju razlog ili piju iz dosade, misle da je to OK.
- Svi su sigurni da drže pod kontrolom svoje pijenje i da će moći prestati kad god budu htjeli, dakle nitko ne planira postati alkoholičar. **Svima je zajedničko da ne razmišljaju o mogućim posljedicama.**



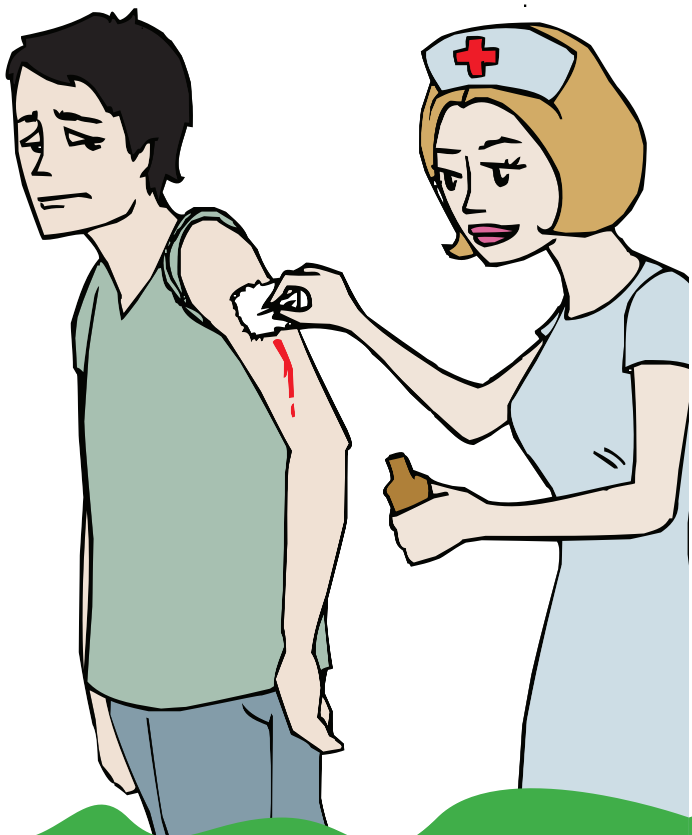
VAŽNO:
Oko 10% mladih koji učestalo piju kroz vrijeme adolescencije postaju ovisnici o alkoholu, tj. alkoholičari.

## Sve teže komplikacije izazvane alkoholom češće su kod mladih:

- koji počnu ranije piti (pogotovo prije 15-te godine)
- čiji su roditelji ili netko drugi iz obitelji alkoholičari
- koji su skloni naglom i agresivnom reagiranju
- koji su u društvu onih koji puno piju ili se drogiraju
- kod djece s lošijim vladanjem i lošijim školskim uspjehom
- kod odgojno zapuštene djece

## Alkohol je česti uzrok stradanja mladih

- u prometnim nezgodama
- kod raznih namjernih i nenamjernih ozljeđivanja
- zbog agresivnih ispada (kriminal)
- u slučajevima spolnog zlostavljanja
- samoubojstvima mladih ljudi
- trovanja alkoholom ili predoziranja nekim drugim sredstvom ovisnosti



# Naši zakoni

## ČLANAK 19 ZAKONA O PREKRŠAJIMA PROTIV JAVNOG REDA I MIRA:

1. Tko daje alkoholna pića pijanoj osobi ili maloljetniku ispod 16 godina, kaznit će se za prekršaj novčanom kaznom od 25 do 100 eura.
2. Tko se na javnom mjestu odaje pijančevanju ili uživanju opojnih droga ili drugih omamljujućih sredstava kaznit će se za prekršaj novčanom kaznom od 25 do 100 eura.

## ČLANAK 12 ZAKONA O UGOSTITELJSKOJ DJELATNOSTI:

1. Zabranjeno je usluživanje alkoholnih pića u ugostiteljskom objektu osobama mlađim od 18 godina. Predviđene kazne za taj prekršaj su od 5 000 do 100 000 kuna.

## ZAKON O TRGOVINI:

1. Tko proda u trgovini alkoholna pića i druga pića koja sadržavaju alkohol osobama mlađim od 18 godina, kaznit će se novčanom kaznom od 5 000 do 50 000 kuna.

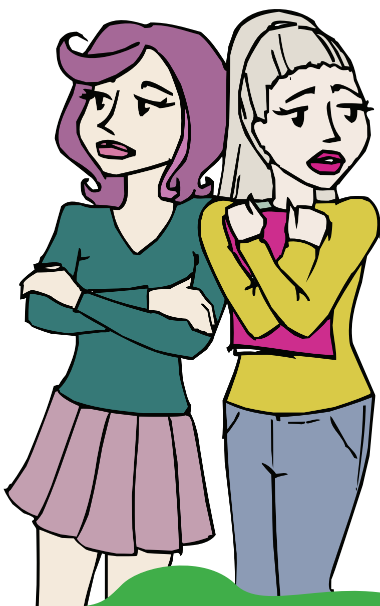
## ČLANAK 95 OBITELJSKOG ZAKONA:

1. Radi dobrobiti djeteta, a u skladu s njegovom dobi i zrelosti, roditelji imaju pravo i dužnost zabraniti druženje s osobama koje loše utječu na njegov razvoj.
2. Roditelji imaju pravo i dužnost djetetu mlađem od 16 godina zabraniti noćne izlaske u vremenu od 23:00 do 05:00 sati bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.

# Gdje potražiti pomoć?



- U školi se javiti razredniku ili stručnom suradniku (ili voditelju školskog preventivnog programa)
- Djelatnost školske medicine Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, (tel. 312 157)
- Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Čakovec, I. G. Kovačića 1 e (pon.-pet. 17-19 sati), (tel. 314 400).



# Rekli su o alkoholu:

Čovjek najprije uzme čašu, a onda čaša čovjeka.
Čuvaj se makar i male čaše, ona ubija i tijelo i dušu.
Gdje se troši alkohol, tamo se gubi sram.
Mladi pijanci, stari prosjaci.
Pijanstvo otvara vrata zlu.
Tko mnogo pije, za drugo nije.
U čaši se više ljudi utopi nego u moru.
Trijeznost je prekrasno svojstvo.
Bolje trijezan gledati malo ružniji svijet, nego pijan malo ljepši, al' potpuno lažan i nestvaran svijet...

# Jezikom mladih o nepijenju:

„Zabavljamo se bez alkohola jer nam je svima u društvu alkohol bez veze…“

„Alkohol je štetan jer potrošiš novce i onda više nemaš…“

„Zato jer vidim po tati kako je kad se previše pije, kakvi su problemi, ne želim piti jer ne želim biti kao on.“

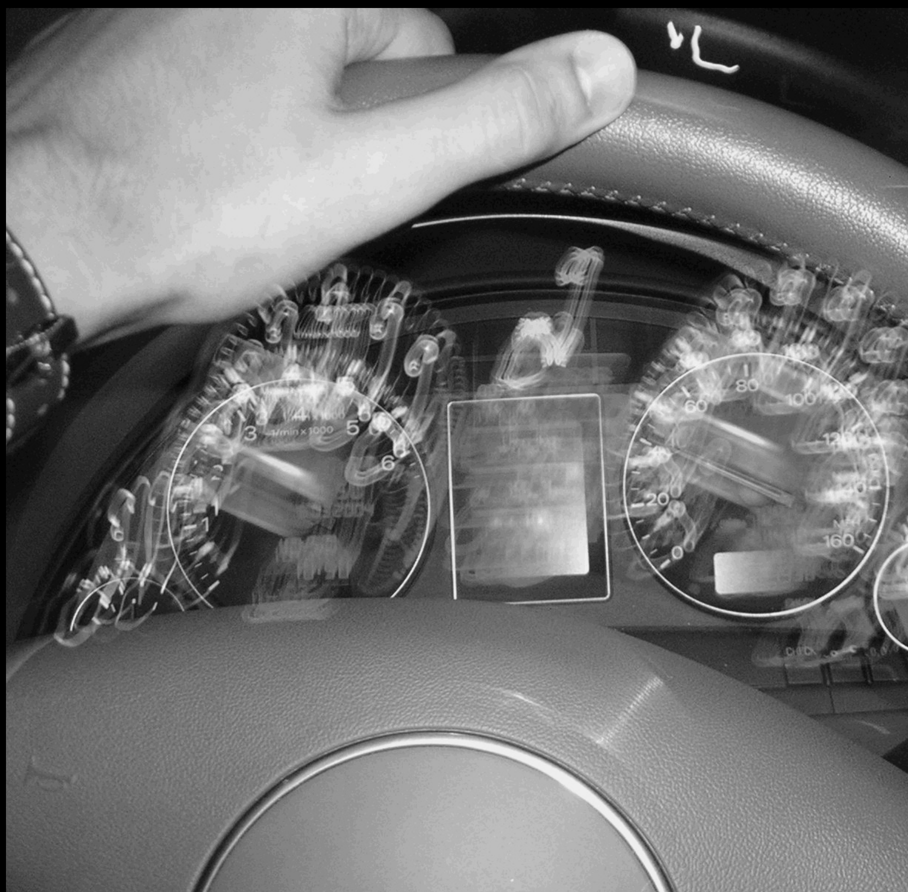
„Ne pijem jer kad sam poželio kušati alohol tata mi je rekao jesi li ti normalan, to je za tebe prerano…“

„Pijanca sam vidio na svoje oči, nije mi se dopalo kako hoda, kakve su mu oči, ne bih htio tako izgledati.“

„Da mladi manje piju pomogla bi i istraživanja kao ovo, različita predavanja i skupovi.“

„Danas mladi žele samo piti, ne žele se uključiti u nikakve aktivnosti. Ja imam ples, meni je to cool.“





Poruke mladima :

Zapamtite da uvijek imate pravo odbiti alkohol i ne piti.
Alkohol nije dokaz muškosti, ni muževnosti ni zrelosti.
Ako ne pijete alkohol nećete nikoga uvrijediti.
Ako pijete nikome se nećete više svidjeti.